



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

ORIENTAÇÃO SOBRE RESTRIÇÕES ALIMENTARES

Dando continuação as restrições alimentares, temos uma outra restrição também envolvendo o leite de vaca, que muitas vezes é confundida com intolerância à lactose, já explicada anteriormente. Trata-se da alergia a proteína do leite de vaca (APLV).

➤ **ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:**

É uma reação adversa do sistema imunológico às proteínas presentes no leite. Esse processo causa várias reações como dificuldades para respirar, vômitos e diarreias, perda de peso, queda brusca da pressão arterial, prurido, garganta e lingual aumentada e desconforto abdominal. Casos mais graves de reações alérgicas podem até conduzir o indivíduo a morte. Na alergia ao leite de vaca as manifestações ocorrem mesmo quando a ingestão é em quantidade mínima. Grande parte dos casos de alergia ao leite de vaca ocorre no primeiro ano de vida, a tolerância a este alimento é muito variável, depende principalmente da herança genética. É uma das poucas alergias onde pode ocorrer a remissão completa do quadro, e desta forma a maioria dos alérgicos ao leite adquirem tolerância a este alimento e seus derivados. A alergia ao leite de vaca atinge cerca de 6% dos bebês e crianças com menos de três anos e o único tratamento é a restrição da ingestão do leite de vaca e seus derivados. As crianças menores precisam de um alimento adequado que substitua o leite de vaca e que ofereça quantidades adequadas de nutrientes nesta fase importante do desenvolvimento e do crescimento. Recomenda-se leitura detalhada dos rótulos dos produtos industrializados para identificar ingredientes que podem conter leite de vaca (alfacaseína, betacaseína, caseinato, alfactoalbumina, hidrolisados, betalactoglobulina, aroma de queijo, lactulose, lactose presente em medicamentos).

Grupo Alimentar	Alimentos Recomendados	Alimentos Proibidos
Grupo 1- Pães, cereais, arroz e massas	Pães, biscoitos, bolos preparados sem leite ou derivados	Pães, cereais, biscoitos, bolos e outros preparados com leite ou derivados
Grupo 2-Verduras e legumes	Todos	Qualquer preparação com leite ou derivados, como milho branco, cremes, sopas cremosas
Grupo 2-Frutas	Todas	Qualquer fruta preparada ou servida com leite ou derivados
Grupo 3-Leite, iogurte e queijo	Bebida, iogurte e queijo à base de soja*	Todas as formas de leite de vaca, leite maltado, achocolatado com leite, leite condensado, creme de leite, fórmulas infantis a base de leite, iogurtes, queijo, pão de queijo
Grupo3-Carnes, aves, peixes e ovos	Todos	Qualquer preparação com leite ou derivados, como fricassê, strogonoff
Grupo 3-Leguminosas	Todos	Nenhuma
Grupo 4-Gorduras, óleos e açúcares	Todos os óleos vegetais, cremes vegetais e azeite	Balas caramelizadas, chocolate ao leite, coberturas e recheios de bolo à base de leite, margarina e manteiga



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

➤ ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE X INTOLERÂNCIA À LACTOSE:

A alergia à proteína do leite não deve ser confundida com a intolerância à lactose (açúcar do leite), porque são mecanismos bem diferentes. As manifestações da alergia ocorrem geralmente após a introdução do leite de vaca, os sintomas na pele representam as principais manifestações, podendo estar associados sintomas gastrointestinais ou respiratórios. O tratamento baseia-se na exclusão total de alimentos que contenham proteína do leite de vaca. No caso da intolerância à lactose, ocorre uma diminuição intestinal ou não produção da enzima que atua sobre o açúcar do leite (lactase). Essa intolerância pode ser transitória e deve-se observar a tolerância individual, não sendo obrigatória a exclusão total do leite e de seus derivados.

Fonte: Manual de Orientações para Restrições Alimentares – Secretaria Municipal de Educação, Arapongas, 2018

SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS SEM LEITE

INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras e congeladas
- 1 porção de morangos congelados
- 1 porção de amoras ou framboesas congeladas
- Adoçante a gosto + - 8 gotas - sucralose
- Água o suficiente para misturar



MODO DE PREPARO:

Coloque no processador as frutas e pingue aos poucos a água até bater por completo. No final acrescente o adoçante a gosto.